目　录

怎样看待死亡

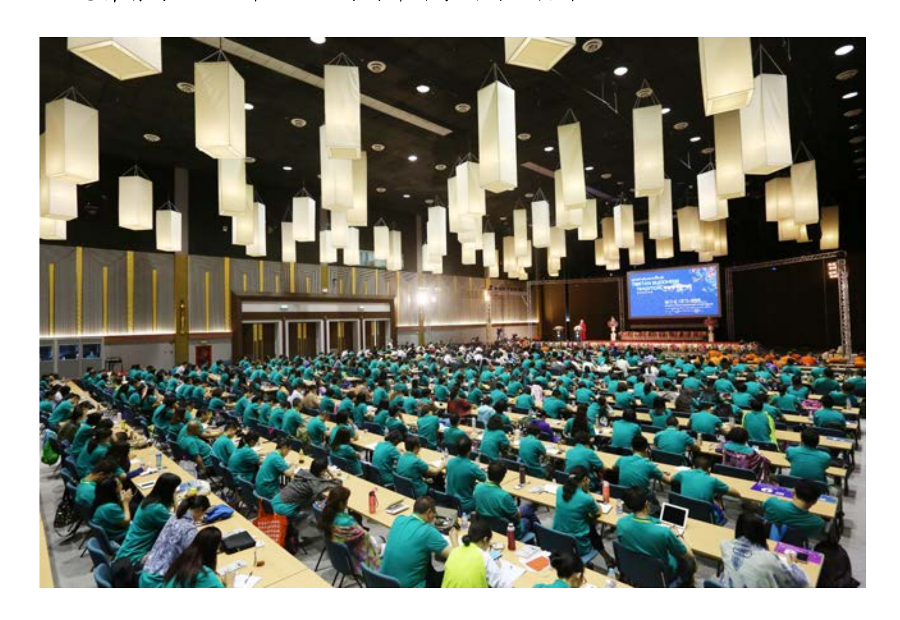
——第五届世界青年佛学研讨会演讲

『 *2015* 年 *8* 月 *4* 日 』

主持人：

尊敬的各位来宾、朋友、宗教界代表，大家下午好！这里是第五届世界青年佛学研讨会主题演讲的环节。

很多朋友都曾看过这么一段话："提到'死'字，虽然好多人非常忌讳，觉得很不吉利，但实际上这是人人都要面对的。就算你再有钱、再有才、再有貌，到了最后，也仍是'死路一条'。你对它有过准备吗？死时能带走什么呢？这是我们不能不想的。"下面，我们将隆重请出这段话的开示者——世界青年佛学研究会会长索达吉堪布，他今天要演讲的题目是"怎样看待死亡"。



很感谢能有这样的机会和大家交流。说实话，我可能是所有演讲者当中，最没准备的一个，不但文字上没有准备，心里的准备也不是很充分，因为这几天事情确实比较多。在有些国家，参加这样的会议却没有充分准备，是不太好的，他们认为这是对大会不尊重。从我个人而言，虽然没有这样的心，但也的确无法隐瞒准备不足的这个事实。所以，我今天可能讲不出太多内容。

可能很多人读过我的文章，或者听过我讲的课，那今天我利用这个时间，再跟大家分享一些我的想法。

本届世界青年佛学研讨会到今晚就圆满结束了，特别感谢所有的演说嘉宾，赐予大家智慧的悉地。在会议开始前，我就要求组委会把我发言的时间尽量缩短一些，把时间留给其他的嘉宾，因为我觉得世界上有很多有思想、有见解的高僧大德、教授、科学家和老师，他们的话非常有意义，而像这样把大家聚在一起的机会却并不常见。虽然世青会只有四天，但对有些人来讲，这也许就是一次改变命运、重新开始的契机，这也是世青会最主要的一个目标。

本届世青会为汉传佛教、藏传汉传和南传佛教的大德、学者以及年轻人提供了一个平台，让大家面对面地交流。这样的交流，曾在很长一段时间内都没有突破，而本届世青会就是历史给我们的一个机会，这对很多年轻人来讲，非常值得深思。因此，这次大会的主要特点就是，为汉传、藏传和南传佛教的大德们提供了一个交流的平台和机会，而在座的年轻人，在以后的学习过程中，也要接受南传佛教的大德们的教言。

“泰国游记”

我曾在 1999 年 9 月 9 日来过泰国。很多人都比较喜欢 999 这个数字，但我并没有刻意这样安排，当时也不知道是

什么缘起，就选了那一天从北京飞到曼谷。当时我只认识一位南传佛教的出家人，他曾经来过我们佛学院学习，而我就是接受了他的邀请，才到泰国参观寺院。我们还来到了清迈，借住在他认识的一位佛教徒家里。我现在已经想不起来那位佛教徒的住址，但我记得非常清楚的是，当时我就非常希望，有朝一日，汉传、藏传和南传佛教的出家人，能在同一个平台上，一起聊佛法、谈修行、做弘法利生的事，并以此为契机，将佛法弘扬出去。虽然我们以前能在电视中看到庄严的南传佛教出家人，但的确很少有机会能像这次一样，直接亲近寺院的长老、大德及修行人。

虽然我当时只待了七天，但我把这期间的所见所闻都写了下来，编成了一本小册子，叫《泰国游记》。大家可以在网上找到这本书，从中可以体会到我当时的心情以及对泰国的印象。

佛教徒应广泛学习各个传承

泰国寺院里的长老、修行人是我们恭敬、供养的对境，因此，我也希望学习汉传和藏传佛教的人，能够亲近泰国的

大德和佛教徒，因为在他们的思想中，有许多原始的、直接从巴利文传来的释迦牟尼佛教言，非常清净并极具加持力。

我去过云南西双版纳的一所寺院，见到一位南传佛教的小僧人给大家加持。我当时也在他面前合掌领受，回去以后，身心确实清净了很多。其实，如果你对三宝有信心，不论是在小僧人面前，还是在大和尚面前，都可以得到加持和利益。所以，我们应该广泛地向各个传承学习。

我看过很多南传佛教大德对四念处、四谛、戒律以及禅修等内容的开示和论述。昨天为大家开示的孙通桑卡毗尼长老，也曾在印度学了六十多本藏传佛教各教派大德的教言、演讲以及论著，其中包括格鲁、宁玛、萨迦、觉囊等。其实，这种广泛的学习非常重要，否则不可能了解其他传承的内容。而一旦学习之后，这些内容的殊胜性、加持、理论以及实修的方法，就会变得非常清楚。

不出意外的话，下一届世界青年佛学研讨会依然在泰国举行，南传、汉传和藏传佛教的大德们，还会有更多以智慧和悲心摄持的交流，在教义上互相学习，甚至融会贯通。这不仅能提升我们自身的修行，而且依靠大家的凝聚力、发愿力，也会对社会和谐，乃至世界和平带来极大的利益。

死亡是人生必经之路

我今天演讲的主题是“怎样看待死亡”。在这两天的演讲中，大家了解了各教派以及学术界的理论，我今天再简单地强调一下藏传佛教的观点。

每一个人都会死，而且就像佛教所讲的那样：死缘众多、死期不定、必死无疑。也就是说，在座的每一位，不管是年轻人、中年人还是老年人，都终有一天会死，也许死亡很快就会降临，但也有可能百年之后才会到来。

很多人从没有考虑过死亡，甚至特别忌讳死亡，提都不愿意提。去年我在德国，有很多当地人告诉我，死这件事是不能在亲人面前提起的。不知道这是不是他们的传统，而汉地也有这种情况。

既然死亡是每个人的必经之路，那避而不谈就无异于掩耳盗铃，但在社会大环境下，很多人都认为，死亡就是灰飞烟灭，死后什么都没有。世界上有很多民族，大多也只重视眼前的生活，对来世漠不关心。

流行文化所带来的误导

有些人虽然不赞同“死亡就是灰飞烟灭”，但依然对死亡有一些错误的观念。尤其是西方的一些哲学家、科学家和艺术家，他们通过自己的分别念，宣说了一些道理，从而影响了世界上很多的年轻人。

最近有一部电影叫《超越潜能》（Transcendence），讲述了一个人死后，意识被上传到网络世界，不断地复制、扩大，最后掌控了一个相当大的世界，并让许多生命成为它的俘虏。最后，主角的家人觉得他对人类社会有害，于是不得不通过病毒将他杀死。虽然这只是一位好莱坞导演为了吸引观众而虚构的科幻情节，但很多没有受过生命教育、死亡教育的人，却有可能信以为真，认为当科技极其发达的时候，人类就可以在死后，将意识上传到网络中去。

茫然虚度是当今的生活常态

年轻人尤其应该了解一些生命的道理。现在有很多年轻人，对生命非常茫然。他们小时候忙着学习、考试，中年时为了家庭、财富、孩子而奔波，而老了以后，体力、心态都

大不如前，那时再想重新思考人生，思考生命的价值和延续，恐怕就非常困难了。

如今有很多年轻人，就是这样在忙忙碌碌、浑浑噩噩中度过每一天。在参加世青会的这几天里，大家也许会意识到：生死大事确实很值得思考！但世青会结束以后，可能又随着世间各种各样的文化而随波逐流，身心不由自主地被卷在波浪当中，无所适从。所以说，轮回可怕，业力更可怕！

正因为这样，我们能在这里了解到生命的本质、价值便显得难能可贵。我不会讲太多的专业术语、理论，但大家要清楚，只有在宗教中，才能找到关于生命意义的教言，而科学、心理学等世间学科对这方面的研究还比较欠缺，个人体验就更不用说了。



轴心时代的遗宝

回顾人类历史，公元前 800 年至公元前 200 年被称作“轴心时代”。在这个特殊时代当中，人类留下了一些非常宝贵、意义非凡的“生命宝典”。具体是什么样的宝典呢？

在西方哲学中，苏格拉底、柏拉图和亚里士多德等人的理论，实际上都跟生命有着莫大的关系。此外，中国的老子和孔子、印度的本师释迦牟尼佛，也都生活在那个时代，而

他们留下来的文化和智慧，经历了 2500 多年，一直传承到今天。

相比之下，更早出现于世的一些文化，如古埃及文化、古巴比伦文化，虽然曾经规模宏大、理论体系也可能极其严密，可到今天大多已经十分衰落，甚至已经从世间消失了。我们都知道，人类会经历生死，因此借助宗教来认识生死；而只有经得起考验、印证的教言，才不会随着时代的发展而衰亡。

佛教有着许多与其他宗教、文化不共的特点。这并不是佛教徒自夸，如果年轻人可以放下包袱、偏见，以非常公正的态度来进行分析，就会发现，佛教的生命观的确对每个人都至关重要。

荣格与《西藏度亡经》

《西藏生死书》在国际上非常出名，而这里面的很多理论，都来自莲花生大士的《西藏度亡经》。《西藏度亡经》在 1927 年被首次译成英文，一经出版，便在西方社会引起热烈反响。其受欢迎的第一个原因是它的内容——生活中从

未有过的发现；第二个原因，与弗洛伊德的大弟子、著名的心理学家和精神病学家荣格有关，他为这本书作了前言，并讲道：“《西藏度亡经》是最具有大乘佛教慈悲内涵的一部宝典。我将这本书一直随身携带，它是我最好的朋友，是我很多发现、灵感、创意的源泉。”

从佛教的理念来讲，他的这些感受，就是《西藏度亡经》加持、力量的体现。我觉得荣格的评价是公正的，这并不是因为他赞扬了藏传佛教，而是因为如果一个理论本身站不住脚、在道理上说不通，那无论有多少人赞叹、敬仰，也不值得肯定。

我看过一些荣格的著作，对他还是有一些了解的。他的观点与尼采、马克思等人都有冲突，甚至由于观点不合，与老师弗洛伊德也分道扬镳。当然，我和荣格没什么关系，他是 1961 年 6 月 6 日去世，而我是 1962 年 6 月 4 日才来到人间。（众笑）我认同他，仅是因为他的赞叹特别公正而有意义。

莲师的中阴教言

生与死，对每个人来讲都是很关键的问题，因此，在座的各位都有必要研究一下。那我们要怎样研究生死、面对生死呢？按照莲花生大士的教言，我们每个人都应该提前对死亡有所准备。

人从出生到死亡，再到转世的过程，分为四个阶段，被称为四种中阴——住世中阴、临死中阴、法性中阴和转世中阴。

虽然这里有些密法的教言不能随意公开，但在座的各位终究要面对死亡，我觉得大家应该趁着年轻，早一点知道如何为死亡做准备。此外，对很多人来讲，这可能是我们第一次见面，也可能是最后一次，因此我也想借这次机会，在尽量隐藏中阴窍诀的前提下，以比较理论的形式，向大家讲一些可以公开的道理。

住世中阴如燕子入窝

第一个阶段是住世中阴，指我们从降生到这个世间，一直到出现死相之前的过程。这个阶段的教言是“如燕子入窝”

一般。燕子会仔细观察适合筑巢的位置，只把巢建在安全的地方，比如房檐下或者悬崖边等不受人类威胁的地方。筑巢之后，它们随时都可以飞回自己的窝，保护自己免受侵害。同样，我们应该从小就依止善知识，依靠上师的教言闻思修行。这样的话，不论自己何时面对死亡，都会有所准备，不会有怀疑、恐惧、伤心等等。虽然你们现在还很年轻，但也要提前做好准备，有了这样的境界，死的时候应该能够胸有成竹。

本届世青会中，很多演讲嘉宾年纪很小，才二十几岁，但他们在演讲中自性流露出对生命无常的深刻感受，这一点可能比我们这些老和尚还强。（众笑）我们有些出家人已经成了“老油条”：虽然经常听到无常，但当自己面对死亡时，却没有丝毫把握。我也经常思考：虽然自己为别人讲过很多次无常的道理，但死的时候一点把握都没有的话，那就太羞愧了。总而言之，在死亡来临之前，我们一定要多多思考和死亡相关的道理。

临死中阴如美女照镜

第二个阶段是临死中阴，指临终出现死相的阶段。虽然有些人可能遭遇突发的车祸、地震或空难而横死，来不及观

察死相，但绝大多数人都不会遭遇这种情况。一般来讲，人在临终时，看到的景象是模糊的，听到的声音也隐隐约约，也就是说，六根虽然接触六境，但并不会引起强烈的感受。

除此之外，还有一些死相，是在身体的地、水、火、风等四大慢慢隐没时，出现口干舌燥、身体下堕等感受。

这时，你应该回忆自己以前所听过的佛法教言。如果实在想不起来，也应该让旁边的人为你指点，或者以念佛、念经的方式帮助你，这些都很有必要。

这就是临死中阴“如美女照镜”般的教言。就如同美女可以在镜子中非常清楚地看到自己，有些修行人在活着的时候有很好的修行，因而在临终时能清楚地了知该用什么样的方法。

法性中阴如子入母怀

法性中阴的教言是“如子入母怀”。就像世间的一对母子在人群中走散了，当母亲出现在人群中时，孩子肯定会立刻认出母亲，毫不怀疑地奔向她的怀抱。同样的道理，如果我们生前对自心、觉悟等方面有很好的认识，那在法性中阴

时，就会认出自己的本性。特别是当我们断气之后，由于四大紊乱导致身体上出现一些变化、看见许许多多的景象、听到各种各样的声音时，如果我们能立刻想起生前所学的教言，就能直接从法界本性中获得解脱。当然，这是非常利根的人才能做到的，一般来讲，很多人可能都不会发现法性中阴这个阶段。

转世中阴如引水入渠

转世中阴的教言是“如引水入渠”。就像在一条河流上修一座水闸，接上水渠，需要灌溉的时候，就让水沿着水渠输送下去。

一般来讲，转世中阴长达七七四十九天，这也是为什么我们一般要为亡者念四十九天经。我问了一些南传佛教的大德：“你们这边有没有为亡人念四十九天经的习惯？”他们说：“有啊，这里有念四十九天的，也有念七天、五十天、一百天的。”可见，这一传统，各地大同小异。

人在中阴的四十九天中会出现很多选择，你可以选择投生人道，甚至选择投生在像泰国这样有信仰的地方，因为人

在中阴阶段的心态很容易改变，而生前的修行就能够让你在此时自主选择。当你下一世获得人身，并进行修持的话，就能够从轮回中解脱。

可能很多人都希望自己能更好地面对死亡，但真正的面对死亡，并不仅仅是在安详中往生，最关键的是，你来世能成为一个有信仰、不造恶业、深信因果并皈依三宝的人，这样的话，你的前途一定会很美好。

以上是简要地为大家介绍了藏传佛教中最精髓、甚深的教言。除了上面提到的四种中阴，还有梦中阴、禅定中阴，共计六种中阴阶段，这些在相关的教言书中都有详细解释。



张开双臂，拥抱世界

最后，我想再讲几件事:

首先，下一届世青会将以《心经》为主题，开展论文比赛。南传、汉传和藏传佛教中，都有《心经》的修行方法，由此可见，《心经》非常值得大家学习。我看到有些参会者已经参加了好几届世青会，而能被多次邀请参会的原因，可能就是因为论文写得非常不错。因此，希望大家都能对《心经》有所研究，并参加第六届世青会的论文比赛。

昨天我们在放生时念了南传、汉传和藏传佛教的经文，希望从此以后，大家都能更加重视放生。我在新闻上看到，泰国前总理英拉在 48 岁生日那天，亲自在曼谷的一座寺院中放生了 3000 多只鸟。可见，泰国也有这种很好的风俗。希望大家以后都能更加尊重生命，重视放生，这也毫无疑问是释迦牟尼佛慈悲思想的最基本体现。

与此同时，希望大家能以传统文化作为切入点，利益社会。世青会的宗旨是提升自己的价值观，从而利益世界。昨天有位同学讲得好，大意是说：世界上有很多不同的宗教，不一定要求所有人都信仰基督教或者佛教，但是每个国家、每个民族都有其传统文化……传统文化确实十分重要，因此，我们也以此为切入点，成立“学仁社”，通过弘扬传统文化来利益更多的众生，因为“仁”字是任何一个宗教或非宗教人士都认可的精神。

此外，就像有些人在发言中所提到的那样，所有人都是平等的，但我们也不得不承认，人与人在思想和文化上的确有差别。不论我今天是站在这里，还是站在任何一所学校的讲台上，我都觉得我和其他人一样，只不过我学过一些有价

值、能对他人有所帮助的藏传佛教教言，这就好比我是一名医术还不错的医生，在这里与大家交流医学问题。

因此，我希望每一届世青会都设立“藏传佛教传统”这一分主题，因为我觉得藏传佛教对当今很多人的心灵有帮助。当然，我也希望大家能借鉴汉传佛教、南传佛教以及其他宗教的思想，共同拥抱这个世界。

我相信，只要有爱，世界各地都可以开出美丽的花，这得益于人们的无私付出与辛勤劳作。感谢大家！

第五届世界青年佛学研讨会问答

『 *2015* 年 *8* 月 *4* 日 』

（一）**问**：很多人在得了重病或年老之后会告诉家人："我死的时候不要采取任何抢救措施，我要走得特别潇洒。"这是否属于自杀？

答：每个人都有自己的临终关怀方法，有些人主张全力抢救，但有些人不会。我觉得这种情况不应该算自杀，因为他的这种选择，不一定导致死亡，还是可能会出现其他的结果。而所谓的自杀，则是不留任何余地，以暴力的方式斩断自己的生命。

佛教中对杀业的判定，会根据意乐和行为等，看是否符合"无误认识对方"和"断除对方的命根"等四个条件[1]。对照来看，这种选择也不构成自杀。对此，大家可以详细观察。

[1] 完整的杀业需要满足四个条件，即对境是具有生命的众生、无误认定所杀的

（二）问：我来自汕头大学。我想问，现在佛教所面临的商业化趋势，是有利还是有弊呢？

答：寺院商业化的确不太好，但那些已经“对外开放”、成为旅游景点的寺院，恐怕很难再收回来了。这个情况不仅发生在汉地，藏地的个别寺院也有很多游客。

昨天在双龙寺的时候，我也发现有很多游客，所以泰国可能也面临类似的处境。因此，我也很想问问双龙寺的出家人如何看待这个问题。同时，我也很担心我们佛学院未来会变成这样。

当人需要精神寄托的时候，往往想去寂静的地方，而这些地方又往往是高僧大德们所在的寺院。一般来讲，寺院的环境优美，又有种种神秘的壁画、神奇的老和尚等等，人们来到这里，心自然就清净下来，有一种来到世外桃源的感觉。

那寺院该如何应对大量的游客呢？我认为，寺院不应以此赚钱。此外，如果我们能利用这样的机缘，为游客讲经说法，那就太好了。昨天摩诃朱拉隆功大学的副校长告诉我，

众生并在断绝对方命根前毫无后悔心、采取杀害的行动、成功断绝对方命根。

他那天讲了五堂课，当时已经很晚了，但他还要再去赶第六堂。其实，这样的传法机会真的很难得。

不管是出家人还是佛教寺院，都不应该太在乎金钱。有钱可以，没钱也可以，最关键的是让人们的心灵得到利益。如果寺院能讲经说法，为游客们带去精神上的宁静和快乐，那出家人再累也不要紧，外面有再多的诽谤和非议也无所谓。

此外，从大乘佛教的角度来看，寺院里的人越多越好，因为他们至少会烧个香，看一眼菩萨像。对佛菩萨的见闻觉知皆能种下深厚的善根，所以，来寺院旅游可能是很多人一生中难得的机会，非常有意义。

（三）**问**：现在藏传、汉传以及南传佛教都面临一种“稀释现象”。比如，现在有人将藏传佛教曼陀罗中的坛城等符号去掉，并用它来治疗心理上的亚健康状态；有人用内观禅修帮助白领解压；还有人在推广传统文化时，只注重表象的部分，而忽略其深刻的内涵等等。您如何看待这种现象，我们又该如何将善法与大众喜好相融合？

答：推广任何事情都需要智慧和善巧方便，这二者非常重要。其实，汉传佛教、南传佛教当中也有类似藏传佛教曼陀罗的标志；禅修也不仅仅是南传佛教的专利；而推广传统文化，也都存在于各个民族、国家当中。由此可见，如果我们有一种善巧方便，有技巧地弘扬善法，那各种善法都不相违，但如果没有技巧，即使是佛教内部，也会出现一些矛盾和冲突。



（四）**问**：佛教在世界范围内的传播过程中，既出现了好的现象，也出现了一些乱象。比如，藏传佛教的传播牵涉

到密法传承的问题，而现在新闻中就经常报道一些打着藏传佛教旗号的假活佛，甚至是邪教组织。您对此有什么看法呢？

答：任何一种宗教、思想，当它在世界范围内传播时，就会出现一些负面现象，这是一种规律。我们不能仅因为负面新闻，就认为某一宗教、传承是不合理的。很多思想在刚开始弘扬的时候，经常不被大众理解。比如，大乘佛教刚开始在汉地弘扬时，包括梁武帝在内的很多人都无法接受，后来情况才慢慢有所改善；而密法刚开始在藏地传播时，也受到了很多非议。所以，不被人理解是非常正常的现象。当然，有个别新闻报道夸大其词、添枝加叶，对此，我们不去在意就好。

对藏传佛教而言，当越来越多的人认识、了解它时，就可能会出现一些别有居心的“传法者”，也可能会出现一些不如法的信众，但这两者不应混为一谈。

有些别有用心的人，打着藏传佛教的旗号，弘扬自己的思想，甚至形成邪教，这都不应该被拿来讨论藏传佛教。

（五）问：我们现在读的《西藏度亡经》是由英文译成汉文的，您是否有计划直接从藏文翻译成中文呢?

答：很多人认为《西藏度亡经》是对死亡的论述，但荣格不这么认为。他觉得《西藏度亡经》还揭示了人类本有的很多奥秘和知识。因此，很多西方人都认为，研究《西藏度亡经》非常有意义。

我几年前曾经翻译过六中阴的窍诀，但那个属于密法，不能随意公开。而《西藏度亡经》的这部分，我曾经想要翻译，但我看从英文翻译过来的版本已经很好地表达了原意，翻译得不错，所以，暂时没有必要再翻译一个新的版本。否则人们就不知道该学习哪一版本了。

有相与无相的喜悦

——第五届世界青年佛学研讨会禅修开示

『 *2015* 年 *8* 月 *3* 日 』

主持人：

尊敬的各位嘉宾、朋友们，大家早上好！很高兴与大家一起来到摩诃朱拉隆功大学清迈校区的大经堂。来到这里后，我看到很多参会朋友，双手合十，仿佛都在为世界和平、幸福安康而虔诚地祈愿着。

在开始今天的禅修前，先有请泰国松德寺的住持、摩诃朱拉隆功大学清迈校区的教授，尊敬的帕库·孙通塔玛锡长老致辞。

帕库·孙通塔玛锡长老：

尊敬的索达吉堪布、各位长老、居士、年轻人，大家好！欢迎大家来到泰国清迈参加第五届世界青年佛学研讨会，共同讨论佛学。松德寺有六百多年历史，自古以来便为出家人提供学习场所。近代的松德寺也依然坚持办学，而且，摩诃朱拉隆功大学清迈新校区，就是松德寺的旧址。当前，这里有巴利语佛学院，也有佛教大学，为出家人、在家人提供了学习佛法的机会。祖师大德们建立松德寺的目的，就是为大众提供禅修、学佛的便利，从而将佛教教义流传于世，因此，我再次代表摩诃朱拉隆功大学以及松德寺，热烈欢迎大家来到这里聆听索达吉堪布的禅修开示！

主持人：

再次感谢尊敬的长老！

在本届世界青年佛学研讨会期间，我总会不经意地听到大家在交流着有关瑜伽的话题。其实，瑜伽分为身、语、意三种。除了身瑜伽中各种不同的身姿，语瑜伽是持诵佛号，意瑜伽是谛观心的本性。若能通过这一整套瑜伽来净化生命，不但会让身心愉悦，成办事情也会非常高效。然而，瑜伽是否就是我们平时所说的禅修？我们该如何在繁杂匆忙的生

活中，依然享受宁静的喜悦？请大家一起聆听索达吉堪布开示——



非常感谢摩诃朱拉隆功大学所有的教授、工作人员为世界青年佛学研讨会提供这样舒适、安静并具有加持力的禅修场所和各种便利。在接下来的一个多小时中，我会为大家介绍一些禅修方法，并与大家一起禅修。我今天要讲的禅修，涉及藏传、汉传以及南传佛教的观想方法，也就是说，我们会在同一道场、同一时间当中，学习这三种传承的观想方法。

皈依的道理

在经堂后面的人，可能没办法坐在地毯上，也许有些人会不太适应，甚至有点痛苦，但很多人一辈子都在山洞里面修行，相比而言，在地板上坐一两个小时，应该还是可以忍受的，希望大家坚持。

昨天有人提出想皈依佛教，所以今天会先做一个皈依仪式。已经皈依的人，这次既可以再次皈依也可以不再重复皈依，不会有任何矛盾；目前还不想皈依佛教的人，也不用担心，因为佛教不会强行令你皈依的；已经皈依其他宗教的人，也不用改变自己的信仰；而以前没有皈依过三宝，但今天想皈依的人，则可以通过这个简单的仪式皈依三宝。

皈依是指皈依佛、法、僧以及上师，汉传佛教和藏传佛教在这一点上应该是相同的。我昨天也特意请教了摩诃朱拉隆功大学的副校长，他说南传佛教也讲皈依三宝，同时皈依师父。所以，皈依三宝和皈依上师的道理，在三个传承之间，应该没有太大差别。

从皈依的发心上来看，有些人是为了在即生中获得名声、钱财、健康而皈依，有些人是想从轮回当中获得解脱而皈依，

还有些人是为了帮助天下一切众生而皈依。一般而言，最后一种发心是最高尚的。

下面，我用藏语念皈依偈——“南无咕如呗，南无布达雅，南无达尔玛雅，南无僧伽雅”，也就是皈依师，皈依佛，皈依法，皈依僧。不论你们是哪一种发心，都可以观想释迦牟尼佛的佛像，释迦牟尼佛和后来高僧大德们所讲的法，以及藏传、汉传、南传佛教的出家人，即以佛、法、僧作为自己的皈依对境。

接下来，我念三遍皈依偈，你们跟着我念三遍，最后一遍时，我会弹一下手指，这个时候你们观想已获得了皈依戒。

“喇嘛拉加森切欧，桑吉拉加森切欧，秋拉加森切欧，根德拉加森切欧……”

对上师的忆念应随身携带

每位参会者都收到了一尊释迦牟尼佛像，这是藏传、汉传、南传佛教都承认的佛像，而且每尊都经过严格的装藏并开光加持。因此，这些佛像非常珍贵，大家应该好好保存。此外，每位参会者都还得到了一颗念珠，我念了很多咒语加

持，它也算是我个人给大家的纪念品。大约在二十年前，我的上师也给了我一颗念珠，从那以后，我一直把它戴在身上，这也是对上师的一种忆念。如果你们觉得这颗念珠有价值，可以把它保存起来，如果觉得没什么价值的话，也可以把它扔在清迈的河里或草地里。（众笑）

对于有信仰的参会者来讲，能得到这一尊佛像，即使是从美国飞到清迈，这个机票钱也值了。听说有些工作人员还没得到佛像，但在接下来的一两个月之内，一定会补发到各位的手里。

排浊气，净身心

今天的禅修分两个部分：有相禅修，即观释迦牟尼佛的佛像；无相禅修，即安住在自己的心性当中。

一般来讲，禅修时要先调整身体坐姿，即双手结定印，双脚跏趺坐或半跏趺坐，身体端直，不要动来动去，这是禅修的基本坐姿。此外，就像盛水之前先洗净碗具一样，禅修前，我们要先排浊气，清净身心。排气的时候，一般先用右手握金刚拳，用一个手指压着右边的鼻孔，从左鼻孔里面排

三次气，同时观想自相续中以贪心所造的一切恶业，都变成红色的气体被排出去。然后，换左手压住左鼻孔，从右鼻孔中排三次气，同时观想以嗔恨心所造的一切恶业，都以白色气体的形式被排出。然后，两手可以放在自己的腿上，同时从两鼻孔中排三次气，并观想无始以来以痴心所造的一切恶业，都以黑色气体的形式被排出。

如果我们以贪、嗔、痴等妄想所造的恶业，全部以红色、白色、黑色三种气体的形式被排出体外，那我们的身心就像被洗净的碗一样，不论再往里面放任何食物，都不会被污染。所以，修禅之前最好先以这样的方式排浊气，让我们的心里没有贪嗔痴的垢染，再开始进行禅修。

有相禅修带你领受佛陀加持

首先向大家介绍有相禅修。大家可以将佛像放在前面，并专注在这尊佛像或者经堂前面所供奉的佛像上。像这样将心专注在佛像上是非常有加持的，这也是佛教比较独特的禅修方法，因为其他的禅修方法，比如什么都不想，在其他宗教和一些大学里也有。但《华严经》中讲，任何一个人，看

到佛像、听到佛语、观想佛像，都可以获得不可思议的功德，遣除无始以来的罪障。

释迦牟尼佛在因地时，曾无数次为众生布施头目脑髓，所以，我们应怀有感恩之心，认真思维佛陀的功德。你们可以闭着眼睛观想释迦牟尼佛，但如果观想不起来，也可以直接看着面前相好庄严、金光闪闪的佛像。其实，不论你身处经堂，还是任何一个地方，只要观想佛陀，佛陀就在面前。正如经中云："何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。"因为佛陀的智慧身没有远近之分，因此，任何一个人只要观想佛陀，佛陀就会现前，并恒常对他作加持，令他从一切罪障当中解脱。这就像把水器放在地上，只要天空中有月亮，月影自然就会出现在水器中。

以上是对有相禅修的简单介绍，如果你观想不起来，也可以看着释迦牟尼佛像禅修，重点是心不要散乱。如果发现心稍微有些散乱，就立刻想办法把它收回来，并再次专注到佛像上。



无相禅修带你认识自心

刚才我们在心里面观想的释迦牟尼佛，具有相好庄严的金色身相，实际上，这是由我们的信心、智慧而显现的，但当我们再进一步观心的时候，就会发现，其实心既不是有，也不是无，它远离一切边，远离一切戏论。这就是心的本来面目，而佛教修行最根本的目的，就是要令我们认识心的本来面目。虽然善心显现清净刹土、佛像，恶心显现地狱等等，但这些仅存在于尚未认识自心本来面目的阶段；而当我们用心观察心，就会逐渐认识到，其实心远离一切戏论，同时又

并非空无一物。实际上，心有光明，而光明和空性无二无别。这就是依靠窍诀来认识心的本来面目。

接下来，我向大家介绍无相禅修。大家可以安住在自己的心性当中，用心来认识心，这就是修行，也是修行的根本目的。佛教将认识自心称作开悟，它能断除轮回的根本。如果你在认识心性方面稍微有一些境界，那禅修时即使外界十分嘈杂，也不会产生任何干扰。

修行非常重要，我们在短暂的即生当中一定要修行，不然理论上讲得再好，也没有任何用处。希望大家都能安住于自己的心，用心观察自心，并认识到其实自心与光明、空性无二无别。

接下来我们一起进行无相禅修，如果你已经认识了自心的本来面目，可以安住在你的境界当中，如果对心没有任何认识，那禅修时可以什么都不想，就像大众所熟知的那种禅修一样。但千万不要睡着了，不然等会儿我们都走了，你还在“禅修”中……

出定时观想作七支供

以上所介绍的有相禅修和无相禅修，统称为入定的观修方法，接下来，我再为大家介绍一个简单的出定观修方法。

出定时，我们可以观想在佛前作七支供——顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向。实际上，之前入定所积累的功德叫智慧资粮，而出定时依靠七支供所积累的功德叫福德资粮。修行要成就，就必须积累这两种资粮。

在出定时，大家的心不用像入定时一样专注，只要以很真诚、恭敬的心来念诵释迦牟尼佛心咒就可以。佛经里记载，佛陀、观音菩萨等都是依靠这个咒语而成道的。此外，我们出定后修七支供的功德非常大。《观佛三昧海经》中讲到，往昔在空王如来的教法当中，有四位比丘犯了很多的罪业，他们特别后悔。正当伤心欲绝时，空中传出声音说，虽然空王如来已经示现涅槃，但如果你们观想空王如来，依然有机会清净罪业。于是，这四位比丘开始观想空王如来，并在其佛像面前作忏悔等七支供。最后，他们的确灭除了无量劫的罪，并能经常面见佛陀。这四位比丘后来成佛，分别是东方的阿閦佛、南方的宝相佛、西方的无量光佛以及北方的微妙

声佛。由此也可见，观想佛像并作顶礼、忏悔、供养等七支供，是十分殊胜的。

下面，我教大家念诵释迦牟尼佛心咒：达雅塔 嗡牟尼牟尼玛哈牟纳耶索哈。

在这短短的一个多小时里，我为大家介绍了入定、出定的简单修法，希望以这个因缘，已经皈依佛陀的人，在今生当中，乃至生生世世都依靠有相和无相的方式禅修。我以前翻译过释迦牟尼佛的传记，后来就每天念诵释迦牟尼佛的仪轨，而且不管到哪里，都会随身携带一尊释迦牟尼佛的佛像，希望大家也能随时忆念、观想佛陀。

今年只安排了这一场禅修指导。如果明年我们还在清迈举办世青会，应该会准备两场，上午教授南传佛教的禅修方法，下午教授藏传或者其他传承的禅修方法。期待届时再与大家一起禅修！

第五届世界青年佛学研讨会
禅修问答

『 2015年 8月 3日 』

（一）**问**：我是江西中医药大学的一名老师，我一直纠结一个问题，就是禅修时应该双盘还是单盘?

答：能双盘当然最好，但若没经过训练，一开始就双盘会觉得非常痛。此外，有些人因为生理原因，也很难双盘。如果无法双盘的话，也可以单盘打坐。

（二）**问**：我在观想释迦牟尼佛的时候，脑海里到底是该观想我们发的这尊佛像，还是观想我自己所喜欢的某尊佛像?

答：可以观想自己所喜爱的佛像，但佛像应该标准、庄严。

（三）问：刚刚禅修时，我觉得自己的念头很纠结，一会儿想这，一会儿想那，像打架一样，不清净。我该如何对治呢?

答：一般来讲，初学者都会有“打架”一样的分别念，这是精进心与烦恼在斗争。但任何事情都可以串习，时间久了以后，每个人都会在修行中有所收获，内心越来越清净，最终证悟究竟。

（四）问：我是深圳大学的一名学生。刚才禅修的时候，我是散盘的状态，但坐在地板上面会觉得脚疼。虽然一开始还在观想佛像或者自己的心，但后来就关注在身体疼痛的地方了。请问，我该如何转化这些疼痛，从而专注在禅修上呢?

答：还没开始禅修时，我就想到了这个问题，因此，我也提醒大家，禅修时要坚持、安忍。因为很多人可能没有在

这样的地板上坐过，更没有修行过，所以，禅修中可能会有些疼痛。

我刚才也说了，很多高僧大德一辈子住在山洞里，坐在石头上禅修，而我们这次没有特意准备坐垫，也是为了让大家看一下自己的禅修功夫如何。虽然这次禅修感觉腿疼，但只要你不断努力，以后就不会再感到疼痛。所以，还需要努力。



（五）**问**：我是来自澳门大学的一名学生。我在打坐的时候，感觉腰部有一股力量，自然地往上升，然后身体自然地抖动。请问这是什么原因，我又该如何处理这个情况呢？

答：藏地古大德的教言中讲："夏天的草地上，生长着各种各样的花，而修行人的境界当中，会有各种各样的显现。"因为很多人从来没有观过心，所以，刚开始观心时，各种好的、不好的现象都会出现。但如果你不去执著，并坚持以欢喜、真诚和恭敬的心来坐禅入定，时间长了，什么问题都不会再产生。

（六）**问**：我来自马来西亚精英大学。我的问题是，对于曾患过精神疾病的患者来说，如何在禅修时避免精神疾病复发？

答：从广义上讲，在证悟之前，每个人都患有不同程度的精神疾病，因为我们把不净当作洁净，把无常当作常有，把无我当作有我，把空性当作不空。当然，对于不同的病情，我们可以采取适当的调心方法，如果病情在禅修的过程中加重，那最好用念咒语来代替禅修。

（七）问：我很想契入无相禅修，但禅修时，脑子里总是有一个声音在重复法义，比如中观的见解、万法如梦如幻、心性本来离四边等等，像是在做推导题一样。您在开示中也曾提到，听见声音时，应观想它对我无利无害，但这句开示也一直在脑海里反复呈现。请问这是正常的体验吗，还是误入歧途呢？

答：修行是一件非常困难的事，很多人都可以轻易地讲出很多道理，但真正通过修行体会到人身难得、寿命无常等道理，并不是一件容易的事。所以，即便我们一生中学过很多道理，但面临死亡时，却不一定能用得上。昨天有人提到“临时佛教徒”，我觉得这是一个普遍现象，因为对大多数人来讲，只有当自己遇到违缘、患病时，才会求佛保佑，可实际上，我们应该在日常生活中时时忆念佛陀。

因此，我们虽然在禅修中不停地告诉自己，外面的声音远离一切戏论，它是空性、光明的，但仍被其干扰，这也从侧面说明，我们的修行还远远不够。如果从今往后每天用一两个小时修行，那原来像猴子般调皮的心，就会逐渐变成大象一般稳重，最后就像雪山狮子一样威严，不随外境而转。所以，我们需要用坚定的心去修持，只有这样，才能不被念头、外界声音干扰。

修行很重要，否则，外表再庄严也没用。

（八）**问**：我是来自加拿大的参会者。我在观修的时候，喜欢把自己的脑袋观成一张白纸，佛像在中间，每当杂念出现的时候，就把它扔到一边去，最后只剩下佛像。但问题是，只剩下佛像时，我又很害怕，觉得四周空荡荡的。请问，这种感觉该怎么消除？

答：今天讲的观修方法，是依照全知麦彭仁波切的仪轨。我们应该根据前辈大德们的教言来观修佛像，哪怕是观修当中的一个比喻，也要有大德和传承上师们的依据，不能按自己的喜好观想。

听说以前有一个人，他在观修的时候，把佛像观在前方，然后把各种各样的分别妄念观想成老鼠。每当老鼠出现时，他就把正知正念当作工具，把它们撵走。其实，这样的观修方法，不一定很适合。

当你有妄念的时候，尽量制止它，更重要的是，要如法观想佛陀。

藏传佛教的本来面目

——泰国摩诃朱拉隆功大学清迈校区演讲

『 *2015* 年 *8* 月 *5* 日 』

主持人：

尊敬的各位长老、朋友们，大家好！感谢摩诃朱拉隆功大学的真挚邀请与大力支持，才能让我们有缘相聚在此，也让第五届世界青年佛学研讨会在这美丽的海外佛国隆重召开。昨天晚上，第五届世青会已顺利、圆满地拉下了帷幕，但我们开放、包容、利他、求真的心，毫无减退。今天，我们又来到了摩诃朱拉隆功大学的大经堂，继续交流。下面，请孙通桑卡毗尼长老致欢迎辞。

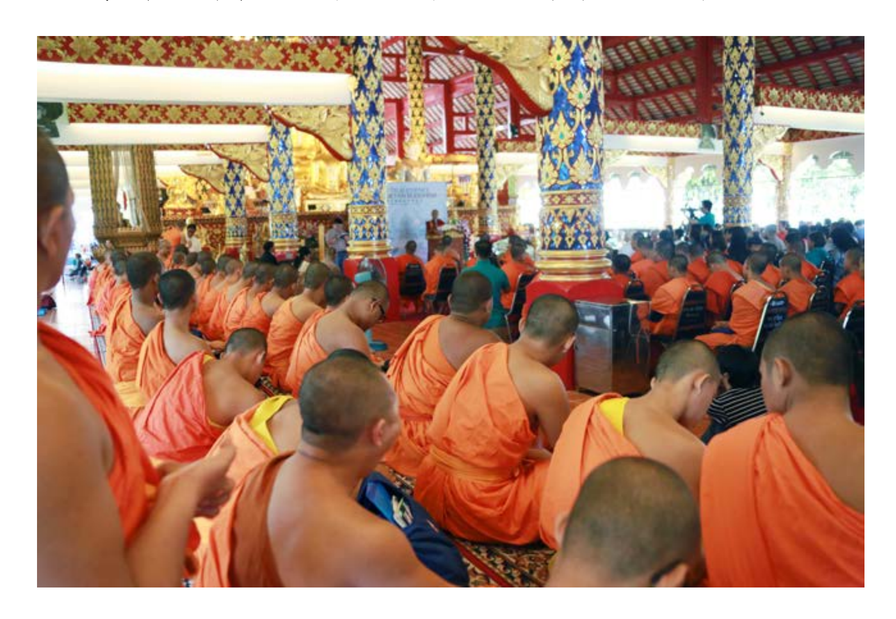
孙通桑卡毗尼长老：

尊敬的索达吉堪布、各位大德、法师，早上好！非常欢迎大家来到松德寺，这里也是摩诃朱拉隆功大学的清迈分校。

我要再次感谢索达吉堪布来到清迈，举行第五届世界青年佛学研讨会。我们泰国的很多出家众，都不是非常了解大乘佛教和藏传佛教，所以，今天很荣幸能够请到堪布，为大家介绍大乘佛法和藏传佛教的本来面目。

索达吉堪布来自喇荣五明佛学院，在世界各地都具有非常大的影响力。他以前在哈佛、耶鲁、斯坦福、哥廷根、清华、北大等高校作过非常精彩的演讲。三十多年以来，堪布身体力行地引导大众实践佛教修行方法，同时也利用一切闲余时间，互译汉藏经典，从事慈善事业。

喇荣五明佛学院非常大，有四万多僧众，但在今天这个殊胜的日子里，我就暂不多作介绍了。现在礼请索达吉堪布仁波切，为大家开示——



首先，向本师释迦牟尼佛作恭敬的敬礼！

今天很高兴与各位长老、高僧大德，还有各位老师、同学一起作这样的心灵分享，为大家简单地介绍一下“藏传佛教的本来面目”。

经过四天时间，第五届世界青年佛学研讨会在摩诃朱拉隆功大学落下了帷幕。本届世青会可以算是佛教界开放、包容、求真、利他思想的一个开端。虽然这已经是第五届了，但我却有了一些前所未有的感受，因为在这届研讨会上，南传、汉传、藏传佛教的思想，在佛教极其兴盛的泰国清迈开

始了交流、学习、互相了解。这对我个人而言，是一件非常开心、欢喜的大事。

有智慧的人，在不同中见到相同

在漫长的历史长河当中，人类在文化、宗教等方面，既发展出种种不同，又产生了各种相同之处。我很喜欢国际上常用的一个词——“求同存异”，也就是说，我们有着各自不同的生存方式、文化背景、生活习惯、宗教信仰，但又有着共同的理想，比如离苦得乐。所以，在这个地球上，人们有着不同的背景，却又有着共同的目标。

有智慧的人，虽然能看到不同的观点、见解和修行方式，却又可将它们归于同样的观点、见解、修行方式和结果当中去。

例如，在佛教三大体系当中，我们都能见到大鹏的形象。泰国人将它作为国徽，代表着智慧、光明、力量。在汉传佛教中，大鹏被看作天龙八部中的智慧神，同时也是力量神，可以祛除邪魔和毒龙的各种危害。同样，藏传佛教也把它看作智慧的象征，依靠它可以祛除世间当中毒龙等许多障碍。

此外，在南传佛教的佛殿里可以看到本师释迦牟尼佛的像，而阿罗汉、菩萨的像则比较少。在汉传佛教的佛殿里，不仅供奉着释迦牟尼佛，还经常会有三十五佛、八十八佛、八大菩萨，以及四大天王等护法神。而藏传佛教的佛殿中，还有十六阿罗汉、文武百尊以及许多护法神等。没有系统学过佛的人可能会产生疑惑："为什么都是佛教，却有这样的差别？"实际上，如果真正懂得这三大体系的教义，不但不会认为这里有矛盾，而且还会觉得，这样的显现非常有必要。

我十年前翻译过一部《释迦牟尼佛广传》，大概有三十多万字，在接近结尾的部分有一句话，说到释迦牟尼佛实际上是诸佛、菩萨化现的根本，就像太阳会放射出无量的光芒，而这些光芒都源自同一个太阳。同样的道理，如果我们将佛教看作太阳，把南传、汉传、藏传佛教看作不同的光芒，就能理解其实这三者没有任何矛盾。此外，这部《广传》当中也说，世间的忿怒相和寂静相的护法神、阿罗汉以及菩萨，都是本师释迦牟尼佛为不同众生所示现的幻化，我个人对这个道理深信不疑。

从戒律传承看佛教异同

从修行人的层面讲，佛教三大体系之间也有一些不同的地方。就拿佛教中的四众弟子——比丘、比丘尼、优婆塞和优婆夷（包括出家众中的沙弥和沙弥尼）来说，藏传佛教中只有沙弥、沙弥尼、比丘、优婆塞和优婆夷。由于历史和传统等原因，如今藏传佛教中没有比丘尼戒的传承，也没有比丘尼。在南传佛教尤其是泰国的佛教中，有比丘、沙弥、优婆塞和优婆夷，但没有比丘尼和沙弥尼，只有八戒女，这也与历史、传统以及佛教的本土化有关。而在汉传佛教当中，则是四众弟子齐全。刚才长老在介绍中说，我所在的佛学院有四万多出家人，其实没那么多，只有接近一万人。在这近一万人当中，大概有六千左右是藏传的沙弥尼和汉传的比丘尼，其他三千多人是藏传和汉传的比丘和沙弥，目前没有南传出家人。

现在有很多人，包括很多高僧大德都认为，藏传佛教有必要恢复比丘尼戒的传承。但历史上所形成的传统仪轨很难改变，这也是为什么藏地一直没有恢复比丘尼戒传承的原因之一。南传佛教也面临这样的问题，但我听说，在 1998 年，斯里兰卡已经有南传僧人传授比丘尼戒，而且在摩诃朱拉隆

功大学，也有南传的沙弥尼在学习。这些应该是在一定的历史基础上，结合现代的思想和文化所发展起来的。

其实，我认为佛教的教义和戒律不需要改革，但弘扬佛法的方式、方法，则需要随着时代而改变。无论是南传、汉传还是藏传佛教，将来都可能会产生一些变化。从佛陀的《毗奈耶经》《阿含经》以及相关的律藏来看，佛陀的眷属当中，有圆满的四众弟子，既有比丘、比丘尼，也有优婆塞和优婆夷。因此，我也想过，从发展的趋势来看，很有必要在藏地恢复比丘尼戒的传承，但目前来讲，要突破传统的仪轨、观念，的确还有一定的困难。

如果佛教三大体系的高僧大德们能够团结合作，应该能做许多事情。比如，我们佛学院有很多藏传的沙弥尼，她们很想受比丘尼戒，而我主管的汉族出家众中，就有很多汉传的比丘尼。其实，如果让汉传比丘尼直接给藏传沙弥尼传比丘尼戒的话，按理来讲也很简单，所以我跟她们讲，她们可以自愿地接受汉传比丘尼戒，但因为历史上没有先例，所以我不敢违越这个传统。

我曾在美国哈佛大学见到一位专门研究世界宗教的教授，叫珍妮·嘉措。她跟我讲了好几个小时的比丘尼戒律，

并建议我想办法恢复藏地比丘尼戒的传承。我当时回答："你想得太简单了。你是用学术的眼光来看这个问题，但是佛教的仪轨和传统，并不是那么容易改变的。"我们作为修行人，不能随意改变戒律、传统。

看似不同，实则大同

看似不同的地方，不一定有矛盾，而不同之处，也有它的意义和价值。年轻人在面对社会，乃至整个世界时，要有能力解释佛教内的不同之处，这非常关键。当然，有些不同点是很容易解释的。比如，南传、汉传以及藏传佛教的出家人，在根本戒方面没有什么差别，但是在支分戒方面就略有不同：南传佛教比丘戒有 227 条，比丘尼戒有 311 条；汉传佛教比丘戒有 250 条，比丘尼戒有 348 条；而藏传佛教比丘戒有 253 条，比丘尼戒是 364 条。为什么会有这样的细微差别呢？因为佛陀的教义传播至不同的民族和地区后，在融入当地文化的过程中，高僧大德们为了弘扬佛法，就会因地制宜，制定一些不同的地方。

有这样一则公案：在迦叶佛时代，有一位哲哲国王梦到十八个人争扯一块布。迦叶佛对此解释道，释迦牟尼佛的教法会分成十八部，但每一部都是清净的教法，都有真实的解

脱道。后来声闻十八部传至南传、汉传和藏传佛教，虽然有些地方不同，但实际上都是释迦牟尼佛纯正、清净的教法。所以，我们不能因为一两条戒律的不同，就说某个传承不合理。

本届世青会的每一位参会者都得到了一尊佛像，这是藏传佛教的释迦牟尼佛像，其法衣的花纹、褶皱以及顶髻，与南传佛教的佛像稍有不同，但在根本上没有任何差别。既然本师是一样的，那他所传下来的教义也不会有两样。

我不论在佛学院上课，还是去外面大学讲座，只要看到有人在记笔记，就非常欢喜。今天有很多摩诃朱拉隆功大学的出家人在记笔记，这说明大家都有一种求真的心态。不管记下来多少，大家都在认真地记着，我很开心。



藏传佛教的三主要道

下面，简单介绍一下藏传佛教中三个最主要的道。

首先，出家人要受持清净的出家戒律。就像刚才讲的，藏传佛教在大的戒条方面，与南传佛教没什么差别，在家人也主要受持三皈五戒。受持戒律是为了从三界轮回中获得解脱，所以要以出离心来受持，这在藏传佛教中特别重要。

然后，藏传佛教非常重视菩提心。如果我们的修行仅仅是为了自己解脱，就会带有一种自私的心，而藏传佛教特别

强调为了利益所有众生，令他们从三界轮回当中解脱而发心。释迦牟尼佛在因地时，曾将他的大象、王妃、儿女，全部布施给婆罗门，甚至曾舍身喂虎。这些故事，在南传佛教的寺院壁画中也能看到。这种以布施等六波罗蜜多来利益一切众生的发心，就叫菩提心。

最后一个关键教义叫无二慧，也就是无我的智慧。无二慧指通过禅修，证悟一切万法都是空性，是一种非常宁静、清净、无有任何执著、任何事物都可以放下的状态。也就是说，五蕴上的“我”不存在，这叫人无我。然后再把这种智慧推广，我们会发现，原来不论是外面的一切事物，还是内在的一切感受，就连自己的心识，都远离一切边，这种证悟的境界叫做法无我。藏传佛教一般都很强调这种最终的空性境界，它是远离一切执著、最究竟的般若波罗蜜多，也就是智慧到彼岸。

古印度寂天菩萨所造的《入行论·智慧品》在藏地非常有名，其中就讲到了最深刻的法无我的道理，也讲到了四念处，即观身不净、观受痛苦、观心无常、观法无我。我相信南传佛教的修行人，也希望最后达到这样的境界。在这种境界中，各个传承体系之间不但没有矛盾，还能融为一体。

面对未来，每个人都应挑起重担

今天，你们很多参加世青会的年轻人也来到这里，这次在泰国能见到这么多出家人，是大家的一个福报。也许你们现在还不明白这其中的意义，但这在我们心里种下的善根、功德，的确是难以想象的。

到了南传佛教兴盛的国家，我们经常看见很多出家人，就像黄色的海洋一样，而到了藏传佛教兴盛的地方，则会经常看到像红色海洋一样的藏传出家人。虽然地理和传承不同，僧衣的颜色也有差别，但我们内心所了悟的佛陀智慧没有差别，因为我们所观的都是四念处，所受的戒律也都是佛陀所制定的戒律。

所以，我很希望在家人，尤其是在家的年轻人，参加过此次世青会之后，也能对南传佛教的三宝生起信心，在南传出家人的面前恭敬地领受加持。此外，在座学习南传佛教的年轻人，也应该包容佛教的其他宗派，乃至于其他宗教，这一点非常重要。佛教的未来，主要还是靠你们年轻人，像我这样年龄比较高的人，可能再过几十年就不在世间了，所以你们一定要努力。

在藏传佛教中，有很多高僧大德不仅弘扬藏传佛教，同时也为了所有的佛教宗派能长久住世而做了很多事情。今天现场有两位来自台湾国际藏传佛教研究会的堪布，他们召集过藏传佛教不同教派的高僧大德们开“利美运动”的合作会议，也就是不分教派的合作会议。希望南传佛教的高僧大德们，也能主动地与其他教派对谈、商讨。

同样，在家人对佛教和众生也有一定的责任，也应该在这方面努力，发挥自己的作用。只要我们能够团结，即使是即将没落的文化和宗教，也有恢复的机会，但如果我们各执己见，那很有可能在几十年、几百年之后，佛教就会衰落。佛教跟其他宗教不同，它经得起智慧的观察，经得起科学的验证，因此，只要我们团结努力，科学越发达，佛教就越有机会更加兴盛。

最后我将我的师父——晋美彭措法王圆寂时留下的珍贵教言送给大家：“莫舍己道，勿扰他心。”莫舍己道，指不要放弃自己宝贵的传承、戒律和修行；勿扰他心，指不损害任何众生，而且在这个基础上，还要尽心尽力地帮助所有众生，为了让他们离苦得乐而奋发努力。

泰国摩诃朱拉隆功大学
清迈校区问答

『 *2015* 年 *8* 月 *5* 日 』

（一）问：当前佛教在西藏发展得怎么样?

答：我所在的地方，寺院比较多，每一座寺院里都有讲经说法的出家人，这一点可能与其他地方有所不同。但可能是受到西方文化的冲击，现在跟以前比较起来，很多传承、威仪也受到一定的损害。所以，现在藏地的年轻人，包括寺院里的出家人，也存在着一些不太乐观的现象，比如，很多寺院里的僧人越来越少，而很多在家人，也只是整天拼命地想挣钱，不想佛法。

（二）问：西藏的出家僧众如何为当地人传讲佛法?

答：南传佛教对《四念处经》《法句经》等经典比较重视，汉传佛教对《阿弥陀经》《金刚经》以及《心经》等经典比较重视。而藏传佛教不但重视《心经》《四念处经》以及《华严经》等经典，同时还会传讲龙猛论师、寂天论师等印度大德所著的论典，以及宗喀巴、龙钦巴等藏地祖师、传承上师们的珍贵教言。针对在家人时，藏传佛教主要传讲《十善经》等。

（三）**问**：您刚刚提到了佛教和现代科学的关系，您能否再多讲一点呢？

答：这可以用爱因斯坦的一句话来说明："如果世界上有一个宗教不但不与科学相违，而且每一次的科学新发现都能够验证她的观点，这就是佛教。"

无论是从心理学、神经学、量子力学等学科出发，还是从宏观、微观角度来观察，佛教的观点的的确确可以被科学验证，而且佛教所讲到的很多内容，科学还在探索当中。我以前写过一本《佛教科学论》讨论二者的关系，现在也有英文版，有时间的话，你可以参考一下。

（四）问：西藏的出家人和在家人是如何禅修的？

答：《阿毗达磨俱舍论》的作者世亲论师曾讲过：“佛之妙法有二种，教法证法之体性，持教法者唯讲经，持证法者唯修行。”佛法分教法和证法，教法指闻思，证法指修行。这句话在藏传佛教里备受重视，所以，西藏的寺院当中，一般都会有一所讲学的佛学院和一所用来禅修的修行院。如果没有这两者，说明这个寺院并不是很完善。

藏地的出家人，一般在年轻的时候，先在佛学院里广闻博学，深入三藏。当对自己所学没有任何怀疑时，就会进入修行院闭关一年、三年甚至终生。还有一些人，也会在山洞、茅棚等寂静的地方闭关禅修。

对于在家人而言，虽然不能在寺院里长期闭关，但至少也会在事情比较少的时候，在家里闭关，比如在冬天闭关禅修三个月。除此之外，在家人还会受八关斋戒、居士五戒等。

科学与佛教的慧晤

——第六届世界青年佛学研讨会座谈

嘉宾：潘宗光教授 索达吉堪布

主持人：梁永斌

地点：泰国·清迈

时间：2016.7.12



嘉宾身份

潘宗光教授：科学家，曾两度获得诺贝尔化学奖提名。他的《心经与生活智慧》《心经与现代管理》《感恩这一课》《佛教与人生》《佛教与科学》等著作，以科学家和教育家的视野，引发了许多中国人，尤其是中青年知识分子对佛教智慧的关注。

索达吉堪布：佛教大德。除了在喇荣五明佛学院传授纯正的佛法，尤为关注现代人的痛苦，一直致力于让佛法在现代社会扎根，让更多人的内心深处长养佛法智慧，解决身心的种种痛苦。2014 年，索达吉堪布被《人物》杂志评为“中国年度宗教面孔”。

当出家人遇上科学家

主持人：我听过这样一个说法：没有宗教的科学，像瘸子；没有科学的宗教，像瞎子。也就是说，这两者没有了对方，都是不完整的。两位怎样看待这个问题？

潘教授：这句话是爱因斯坦说的。他说可以有“科学”和“宗教”两个范畴。科学讲“是什么”，宗教讲“应该是什么”。科学用理论、实验来体证事物在时空变化中的规律，宗教提倡人应该怎样生活才是道德的方向。

表面看来，两者好像没有关系，但其实不是这样。

用“佛教”这个宗教来体会的话，我们知道，佛教是佛陀证悟了整个宇宙的真理，明白宇宙当中有一个自然规律，叫“因果规律”。同时，这个自然规律很重要，是公平、平等、慈悲的。人类有烦恼，是因为经常做违背自然规律的事。

譬如空气污染，就是人类不断制造大量的二氧化碳、砍伐森林等导致的。讲环保，就是回归自然；回归自然，就没有了这个烦恼。

所以，佛教本身既是科学，明白整个宇宙的规律，也是宗教，教导我们做人和修行。从修身养性、回归自然直到身心的安乐自在。

总之，佛教是科学跟宗教的融合。没有科学，就没有整个佛教的发展；没有修行，就没有完善的成果。

堪布：我的看法也一样。佛教或者任何一种宗教，都需要客观理性的智慧去观察。缺少这个，信仰它就会像瞎子一样盲目，对人类社会不一定有价值。宗教要经得起科学观察，否则很难有好的发展。

而科学，也需要宗教的理念。如果没有对人类和平、对生命负责的正确态度，科学很可能给人类造成危害。就像原子弹，一旦落入没有慈悲的人手里，整个世界将面临危险。

所以，佛教中讲智慧与慈悲。科学家需要慈悲，否则很危险；宗教徒需要智慧，否则有可能变成迷信。

佛教算是一种心灵科学吗?

主持人：可不可以这样理解，佛教是一种心灵的科学?

堪布：可以这么说。不过，在究竟意义上，佛教的《心经》中讲“无眼耳鼻舌身意”——六识所包括的一切法都不存在，因此，所谓的“心灵”也被超越了。

虽然从某种层面上说，佛教是一种心灵的“科学”。但科学至今最多只能观察到前六识（眼耳鼻舌身意），至于第七识、第八识，用目前的观察方法，恐怕有一定的困难。

这种超越的认识，可能需要通过宗教来实现。

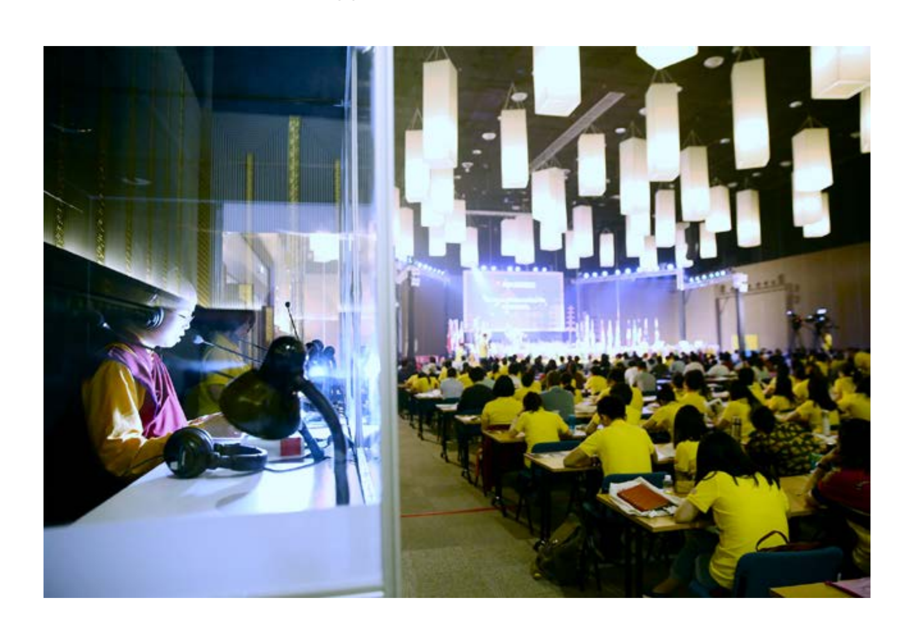
潘教授：佛教研究的范畴非常广大，它包括了心灵的方面。在西方，人们就透过因果规律来了解、完善我们的心灵。

今天科学对心灵的深入研究，尤其从量子力学方面的体会是，人的意识形态会干扰周边的环境，影响这个世界，它是认知最重要的源头，也是影响认知的最重要元素。而透过修行，能够建立更加清净、自在的意识，达成圆满的心灵修养。

很多科学家也认为，宗教心灵是影响他们的最重要元素。

比如爱因斯坦，他曾说自己对科学的研究，主要源于对宗教的情感。他的每一个科研成果，如果跟心灵吻合，就会获得内心的超强震动，由此带来很多的安乐自在。

所以，心灵是非常重要的元素，对它的深入了解，离不开我们的意识形态；而我们的意识形态，正是产生认知最重要的元素。相互有这样的关系。



佛教需要科学来证明吗?

主持人：科学已经有很多的研究成果，帮助社会认识佛教不是迷信。是否佛教都可以用科学来解释?

潘教授：这是两个问题。

因为去年底，中央电视台有一个佛教研讨会，题目是“佛教与科学”，所以最近半年，国内很多地方都对这个话题产生了很大兴趣。我在不同场合演讲过多次，这次也带了本书过来，是我写的《佛教与科学》，送给大家结缘。

所以，最新的科学，尤其在物理学跟天文学中，包括爱因斯坦的相对论、量子力学、弦论、意识形态影响周围环境等，一连串的理论都让我们发现，整个宇宙的自然规律跟佛陀讲的，没有任何冲突，反而非常吻合，尤其是空、无常、无我、一切唯心造等。

但也不能说，需要科学来证明佛陀的正确。因为佛陀对整个宇宙的认识非常深，比科学发展的程度更高。现在的科学只能证明佛陀讲的部分是对的，而不能证明佛陀讲的所有。

就像非常著名的物理学家、原中国科技大学校长朱清时教授讲过的一句话："科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。"佛陀对整个科学的了解，远远超过现在科学的体会。所以，不能说用科学来证明佛陀对还是不对，只能说，现在科学讲的跟佛陀非常吻合。

另一个问题是，科学不是用来证明佛陀是否迷信的。

迷信对我来讲，是一种个人心态，跟意识的对错不是一回事。

思想家庄子讲过一句非常有名的话，来教导我们："吾生也有涯而知也无涯，以有涯随无涯，殆矣！"

现在科学的发展非常快，多姿多彩，但不等于是万能。很多人希望用科学证明佛教不迷信，但深一点讲，如果科学家自身就存在迷信，谁又能证明他们不迷信呢？

举个例子，著名的科学家牛顿，就非常迷信炼金术，他希望能通过某个实验（炼金）来改变物质。

爱因斯坦也有高级迷信，迷信什么呢？他认为科学的真理不受"人"的干扰，科学跟"人"是分割的。所以他不接

受量子力学，因为量子力学非常强调人的意识形态跟宇宙不能分开。

但现在已经证明，量子力学是正确的。假如没有它，就没有电子科技的发展。

爱因斯坦也好，牛顿也好，他们各有各的“迷信”。所以，不要说谁迷信谁不迷信，每个人都迷信，只是程度不同，连最聪明的爱因斯坦也不例外。

迷信，是每个人内心的一种态度，而不是科学发展到某个阶段才发现的问题。

堪布：佛学的有些道理依靠科学来解释，也很好。因为全世界大多数人都相信科学，对佛教或其他宗教就不一定了，而如果用一些科学方法来检验、证实，许多人就会觉得，原来佛教与科学可以吻合。

我不会因为自己是佛教徒，就特意夸扬佛教的观点。虽然研究佛学三十多年，但我对科学也特别感兴趣，包括量子力学、心理学以及天文地理等学科，还有一些现代高科技。

不过，在学习、对比、研究和分析的过程中，不难看出，两千五百多年前的佛学中，的确有很多今天的科学发现。

我跟原中国科技大学的朱清时教授，有过一次面对面的访谈。我说，你做了这么多年的科技大学校长，为什么要说“当科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了”？是有其他用意，还是真正被佛陀的某个理论吸引?

他发自内心地告诉我说，通过禅修，通过在善知识面前听受《瑜伽师地论》等佛法，他发现很多道理原来佛陀早已说过，只是被后来的科学家在不断印证。

这样对比才能发现，佛教这个宗教，有这么殊胜的一面。

最客观的是你的震惊

主持人：我记得杨振宁先生说过，一个科学家做研究工作的时候，当他发现一些非常奇妙的自然界的现象，会有一种触及灵魂的震动。这个时候的感觉，是和最真诚的宗教信仰很接近的。那么校长先生，您对此怎么理解?

潘教授：最真诚的宗教信仰，我个人认为是发自内心深处的情感，以此作为原动力推动我们的修行。全心全意希望透过修行证悟整个宇宙的规律、心灵的因果规律，这才是真诚的佛教。

堪布：杨振宁既是一个佛教徒也是一个科学家。我认为信仰有正信和迷信两种。所谓的正信是，所相信的对境符合客观事实和客观规律。这也是科学的标准。当科学家发现类似佛教里面的空性见解时，他们会很震惊。

比如丹麦科学家波尔，1922 年获得了诺贝尔物理学奖，他去世的时候是 1962 年，正是我来到这个世界的那一年。他曾经说，一个人对量子物理学如果没有感到震惊，他就没有懂得量子物理学。我认为这与发现佛教的空性是一个道理。

佛教当中讲，万法在究竟意义上连一个微尘许都不存在，一切都是空性的；而按照物理学的观点来抉择时，最后这个世界连一个“弦”或“场”也是不存在的。这是真正通达量子物理学的最究竟学说。爱因斯坦也说过，时间和空间都是错觉。所以，一旦抵达事物的实相时，会觉得非常震惊。

这两种说法跟佛教的中观思想很相像。按照龙猛菩萨的观点，你通过智慧来观察万物的时候，会发现一切都是如梦如幻的，观察到最后，所有法都不存在，这时，你会感到非常稀有。我觉得这两个观点不谋而合。

因此，所谓最真诚的信心，应该是懂得了万法究竟实相时的那种心，与科学家发现真相时的震惊很相似。而宗教当中的有些道理，完全吻合事物的本质，这与科学也是相同的。

沉默的大多数

主持人：在国外有很多高校，科学家不能公开自己的宗教信仰，担心影响科研的客观性。科学家到底需不需要宗教信仰?

潘教授：这是两个不同的问题。

第一个问题是，这种情况主要发生在西方国家。中世纪时，教廷对科学有很大的打压，因为担心科学在挑战他们。他们的宗教信仰认为，“主”是创造一切、主宰一切的神，而科学家不相信这一套，所以从中世纪以来就打压科学家，

尤其是物理学家、天文学家。譬如布鲁诺，大家都知道他是被烧死的。这到后来才慢慢有所改变。

最近这一百多年，对科学的打压，已经从物理学转向生物学。譬如美国的某些州曾经立法，不允许教导进化论。教廷对科学界的打压，导致科学界的反弹。很多科学家批评宗教，只是因为他们受到宗教的打压。

第二个问题是，科学没有宗教是瘸子，宗教没有科学是瞎子，两者不能分开。科学家没有宗教信仰，可能变得自大，认为科学可以解决一切问题；做科学研究时，也没有顾及科学效果带来的负面影响，比如做杀伤性非常大的武器的科学研究，做一些对人类有很大破坏性的科学研究。这些科学家可能没有好的宗教信仰。至于好的宗教信仰，像佛教，它不但有智慧更有慈悲，有了慈悲心，就不会做这些杀伤性的科学研究。

所以我觉得，科学家应该有宗教信仰，这才能让他们做的科研有宗教、道德的规范。

堪布：科学家到底需不需要宗教信仰？这要看他从事研究的领域，有些可能需要，有些不一定。

我看过中国政协的一份报纸，说获得诺贝尔奖的科学家，从 1901 年到 1997 年——将近一个世纪当中，大概有 600 个，其中约 96% 有宗教信仰，只有很少一部分人没有。美国也有过统计，60 多个科学家当中，只有 21 个没有宗教信仰。

单单从研究课题的客观性来讲，可能没有信仰也好一点。我去过一些西方国家，他们会很敏感地问你，“信仰哪一个宗教？有没有信仰偏向？”有一次，我在一个学校参加研讨，不小心问到某个教授的信仰，他很不高兴，说这是隐私。不过，作为科学家，毕竟也是一个“人”，最终有信仰可能会很好。因为通过宗教能解决人类生老病死的很多痛苦，以及内心当中的很多烦恼。

没有任何信仰的科学家，也许会排斥跟宗教有关的一切，那在他研究的领域中，可能就会缺少一部分。因为科学不单单只研究物质，还需要研究情感、内心等更深层的问题。这些问题更麻烦。科学家要想研究它，需要一些宗教信仰或对宗教的领悟。

人工智能的能与不能

主持人：现在我们看到很多人工智能的出现，包括谷歌的 AlphaGo、北京龙泉寺的机器僧贤二。那么科学应该沿着什么方向前进，才能让人类拥有更多的幸福感？



堪布：所谓的人机大战、贤二这些人工智能，无论再怎么强调机器的智慧，但实际上还需要很多团队、专家，把他们的智慧全部集聚在数据中。比如把有可能遇到的问题全部汇集成一些规则；而没有想到的问题，就用另一种方式转弯，

像贤二有时会回答“我要问师父”或者“我现在累了”，因为它在数据库里找不到答案。一部分就像硬盘存储，是当时数据库里已有的；还有一部分就像无线传播，把云端的知识吸收过来，然后进行回答。

有些人担心，科技太发达会不会影响我们的生活？包括今年 4 月 5 日，中国科技大学发明了一个美女机器人，它可以微笑，有简单的对话和动作。它们将来的发展方向，应该是更加智慧地给人类提供服务。但这些发明都只是将人的智慧集聚，通过数据进行的处理。

我自己可能更注重内心的发现。即不依靠任何外在的力量，就算所有条件都没有，也可以依靠内在的超越力量，认识自己的心。由此得到的幸福，也许更可靠、更完美、更永恒。

潘教授：我从另外的角度讲吧，看看电脑人工智能跟人脑的区别在哪里。

我觉得修佛，主要是希望提升内在的能量。透过深入地影响、提升自己的认知，自我改善，从而达到内心的安乐、自在、平静。所以佛教的智慧是人性的；相对来看，电脑的

人工智能是人工的，不是人性的。科学家用他的智慧制造出电脑、人工智能，所以人工智能的智能，很难超越科学家的智能。同时，很多更重要的事是人工智能不能的，譬如完善自己。因为自我完善属于人性，而电脑不能自我完善。一部电脑可以设计出一部比自己更好的电脑吗？是不可以的，但人可以。

最近二十年有个新的理论叫生物中心主义（Biocentrism）。提出这个理论的是一个非常出名的科学家，他是全球干细胞（stem cell）领域的权威，叫罗伯特·兰札（Robert Lanza），美国人。他透过研究发现，人的意识形态是创造和影响整个世界最中心的地方，人的意识形态跟外界不能分开，强大的意识形态可以改变甚至创造出一个新的世界。所以，你的世界跟我的世界不一样，你体会的世界也跟我不一样，我们很难互相明白，我的世界是我的世界，你的世界是你的世界，我的标准和你不同。所以人的进步，只有透过意识形态认知周边的环境，改善自己，才可能实现。

但你看这部电脑，它对环境的认知取决于设计它的人，它不能跳出自己的环境来运作，更不能独立于自然环境，跟自然环境产生互动和回应。科学家说，没有互动的功能，没

有对外面环境适应的能力，就没有改善和发展的空间。电脑就缺乏这个功能。

所以从这个角度，我相信人工智能不能超越人脑。人才是世界的主人。

主持人：今天我们讨论了两个概念，一个是宗教，一个是科学。其实无论宗教还是科学，都是让我们更好地认识自我、认识世界。

堪布仁波切有句话讲得很好："向外走，你会做梦，向内走，你会觉悟。"

潘教授也有一句对人生的感悟："一个人表面风光之下没有内在的安乐最是危险，安顿自己的心最为重要。"

希望通过这一次的交流和探讨，大家都可以拥有觉悟和安乐的人生。

第六届世界青年佛学研讨会问答

（一）**问**：十二缘起法则，有着非同寻常的世出世间的意义。无明缘行、行缘识……一直到生、老死，然后是下一轮的无明。无明到底从什么时候开始？常听佛教中说“无始以来”，但怎么会无始呢？总该有一个开始吧？

堪布：按照显宗的观点，每一个众生有无始以来的无明。所谓的“无始”，是因为时间非常久远，所以无法指定一个开始的时候。不仅仅是“无明”，在这个世界上，还有很多找不到开头的事物。实际上，心识更是如此，每一个众生的迷惑本身就是开始。

按照密宗的有些观点讲，就像虚空当中的云突然出现一样，在显现外境的时候，对事物的本质或实相不能如实了知，就起现了无明。但是，正如天空的本性中不可能有云存在，心的本性上，无明也是不存在的。



（二）**问**：我经常和青少年在一起，做戏剧教育和治疗。这个过程中，有可能和孩子们一起哭一起笑，经历许多激烈甚至黑暗的情感。这样的工作性质，是否离戒定慧非常远？如何能把世间的工作和佛法的修行结合起来？

堪布：跟孩子们一起笑一起哭，这一切的行住坐卧，其实跟佛学的修行可以连在一起，不需要脱离。

你可以一边念咒语，一边观众生的痛苦，一边帮助别人。通过智慧让别人的无明渐渐消除，这本身就是佛教的教育。

很多年轻人不一定要到深山老林去修行，也不一定要披着袈裟剃着光头到寺院里去。佛教的戒定慧，在每时每刻，在任何喧嚣的都市中，都可以行持，都可以修行。

（三）**问**：亚里士多德把物理学和形而上学结合得很紧密。但是，现在的一些物理教学中，只教物理，不讨论哲学或者形而上学。不知道潘教授如何看待这种教学理念?

潘教授：这是个非常复杂的问题。先举个例子，医科。早期医科是整个人体的医科，没有分科，但是后来发展得越来越精密，对每个器官都有很长时间的研究，才明白肺、肾等各个部位的功能和情况，慢慢就有了分工，有了专门处理肝脏、肾脏等问题的分科。这说明什么呢？随着科技的发展、时间的发展、社会的发展，情况越来越复杂，很难用一个整体的理论说明一切事情，所以要分工，专门管理。

我不是说物理不应该跟哲学一起研究，但我明白，现在物理学的发展很快，很复杂。所以要看教物理学的老师怎么看。假如他将物理学作为一个学问来教，没有问题。但在教课的过程中也要让同学们明白，科学只是人生的一个重要部分，而不是全部。希望在课程当中灌输一些中国传统的智慧、文化，将物理学的发展方向跟中国传统文化融合，给学生一个更全面的了解。当然，主要时间还是花在物理的专科方面比较好。